

**Begegnungs- und
Beratungszentrum**
»Am Friedensstein«



September '24

Monatsprogramm

10. & 24.
September

**Schulungen zum
Krankheitsbild
Demenz**

16 - 19 Uhr



MONTAG 2. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“
Groschenhefte Basar → 2 h | kostenfrei
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 3. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren
Problemen rund ums Handy.*
-
- 13.30 Uhr** **Kreativtreff Ausdrucksmalerei** → 2 h | 3 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 4. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 5. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 1,5 h | 2 €
- 15.00 Uhr** Treff der Angehörigengruppe Demenz → 1,5 h | kostenfrei
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 6. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 9. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **ADAC Verkehrsteilnehmerschulung** → 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 10. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Singkreis – mit musikalischer Begleitung** → 2 h | 2 €
- 16.00 Uhr** **Schulung zum Krankheitsbild Demenz** → 3 h | kostenfrei
Aufklärung und Information zur Krankheit, zu Kommunikationsmöglichkeiten und vorhandenen Hilfestrukturen
Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 11. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 12. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfverband Sachsen für Osteoporose

FREITAG 13. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 16. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Abenteuer Radreise Südchina von Kunming bis zur Tigersprungschlucht** → 1 h | 3 €
Multimedia-Vortrag Teil 1 von H. Lasch
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 17. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €
Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.
- 13.30 Uhr** **Gedächtnisspiele** → 1,5 h | 3 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 18. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 19. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 13.30 Uhr** **„Ruhe und Kraft finden mit der Natur“** → 2 h | kostenfrei
Naturseminar für pflegende Angehörige zur Woche der Demenz in Dresden
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfverband Sachsen für Osteoporose

FREITAG 20. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 23. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Tanztee im Bürgersaal Cossebaude** → 3 h | 10 €
inkl. Kaffeegedeck
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 24. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Spielenachmittag → 2 h | 2 €
- 16.00 Uhr** **Aufbauschulung zum Krankheitsbild Demenz** → 3 h | kostenfrei
Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen & kommunikative Ansätze
Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 25. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 26. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 27. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 30. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Das Modemobil kommt** → 2 h | kostenfrei
Modenschau & Verkauf im Bürgersaal
Cossebaude. Frau Bäs stellt die neue
Herbst- & Winterkollektion 2024 vor.

TIPP

Natureseminar für pflegende Angehörige zur Woche der Demenz in Dresden

„Ruhe und Kraft finden mit der Natur“

Theorie- und Praxiskurs zur Stärkung der Resilienz in der Natur



DATUM: 19. SEPTEMBER

Zeit: 15.30 – ca. 17.30 Uhr

Ort: Wald Oberwartha

Anmeldung & Information:

Tel. 0351 45 40 20 13

E-Mail: u.fischer@asb-dresden.de

Das Natureseminar beinhaltet Übungen zur Selbstreflexion und Entspannung, Informationen zum Stressabbau und Strategien für herausfordernde Lebenssituationen. Es soll die Widerstandskraft gegenüber Belastungen im Alltag und Krisen erhöhen sowie die seelische Ausgeglichenheit fördern. Außerdem wird die Wirkungskraft der Natur nähergebracht. Verschiedene Elemente des Waldbadens können erlernt und ausprobiert werden.

→ *Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

*** Yoga, Funktionstraining & Entspannungskurse**

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.



WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barrierefreien Räumlichkeiten des ASB-Begegnungs- & Beratungszentrum »Am Friedensstein« auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen. Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN und Leinwand.

Rufen Sie uns an und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.

Telefon: 0351 45256328



ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum

»Am Friedensstein«

Dresdner Straße 3
01156 Dresden

Begegnungszentrum
Telefon: 0351 45256328

Beratungsstelle
Telefon: 0351 45402013

Mail: friedensstein@asb-dresden.de
www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein

Öffnungszeiten Begegnungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr
Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Senioren Mittagstisch

Mo – Fr: 12.00–13.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie
in unserem Begegnungszentrum

Sprechzeiten Seniorenberatung

Di: 13.30 – 17.30 Uhr
Do: 09.00 – 12.00 Uhr

Kostenfreie Beratung für Senioren & Angehörige

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch bei:

- behördlichen Angelegenheiten und Hilfe bei Anträgen
- Fragen zu häuslicher Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit
- Information und Vermittlung von altersgerechten Diensten
- Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Unterstützung bei der Bewältigung akuter sozialer und gesundheitlicher Problemlagen

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung

Impressum

ASB Dresden & Kamenz gGmbH
ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84
01169 Dresden
Telefon: 0351 4182-0
asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH
Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V. (Titel)
Joe©Pixabay (Tipps&Vorschau)

Zum digitalen
Monatsprogramm
Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner